

**«Об опасностях компьютерной техники
для физического и психического здоровья детей»**

Выступление на родительском собрании

Сизовой О.Н.,

Зам.директора по УВР

МОУ Лицея №3

Города Галича Костромской области

В XXI веке существенно возрастает роль информационной среды, а, следовательно, и видов профессиональной и учебной деятельности, связанных с использованием больших объемов информации. Такой вид деятельности невозможен без использования компьютерной техники. В настоящее время ее распространение столь масштабно, что уже сейчас правомерна постановка вопроса об индивидуально-психологических и социальных последствиях глобальной компьютеризации и информатизации.

Использование современных компьютерных технологий практически во всех сферах деятельности человека — уже свершившийся факт. Всего за несколько десятилетий сформировалась компьютерная субкультура, со своей виртуальной средой обитания, слэнгом и стилем жизни. Во многом она напоминает реальный социум. Здесь можно найти работу и, не отходя от компьютера, успешно продвигаться по службе, получать дистанционное образование, пользоваться услугами телемедицины, посещать лучшие библиотеки и музеи мира, публиковать свои произведения, вести дискуссии и переписку со всем миром, узнавать все новости on-line, совершать покупки в Интернет-магазинах и совершать банковские операции, пользоваться услугами брачных и туристических агентств, заниматься киберсексом, играть в игры и совершать преступления (хакеры), получать рекомендации по совершению суицидов, по изготовлению взрывных устройств и наркотиков и еще гигабайты другой информации.

Дети без гаджетов в наше время почти аутсайдеры. Взрослые без виртуальных друзей — редкость.

Интернет и Компьютер – это неотъемлемая часть нашей жизни и, одновременно, - проблема. К сожалению, зависимость от компьютера и Интернета - это болезнь. Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям. Наверное, многие помнят, как американский подросток расстрелял своих сверстников и учителей из автомата, другой пример, гибель китайской девушки, которая перед трагедией сообщила своим товарищам по игре, что очень устала.

Выводы экспертов не утешительны. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми **более двух часов в день**.

Наверное, у большинства современных людей возникали вопросы: Как не попасть в рабство современной техники? Есть ли способы предотвращения или преодоления компьютерной болезни? Не слишком ли много времени я провожу в сети? Можно ли разрешать детям играть в компьютерные игры?

Проблема компьютерной зависимости заключается в том, что прямой расплаты вроде бы нет. Расплата почти всегда косвенная. Если школьник проводит большую часть времени за компьютерными играми, то первое время у него может даже успеваемость не падать. Зато вскоре начинает наблюдаться иная картина. Постепенно уменьшаются

социальные связи «в реале», появляются упущенные возможности, которые крайне сложно оценить. Потому, что это вероятностные вещи: получит ли он какие-то дополнительные знания или навыки, если не будет тратить время на игры, поступит в университет или нет. То, что может произойти или не произойти в будущем, в зависимости от поведения в текущий момент. Если человек зависим от азартных игр, как правило, жизнь «бьет по голове» раньше — появляются долги, социальные проблемы. А в случае компьютерных игр последствия не сразу заметны. В этом их опасность.

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь — это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

Основные типы компьютерной зависимости

- Зависимость от Интернета (сетеголизм)
- Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)

Как понять, зависит ли Ваш ребенок от компьютера?

Согласно исследованиям К. Янг (Young, 1998), М. Орзак (Orzack, 1998) опасными сигналами являются:

Психологические симптомы:

- Постоянное ожидание следующего выхода в сеть.
- Навязчивое желание проверить свой e-mail.
- Увеличение времени, проводимого за компьютером
- Невозможность сократить время пребывания в Интернете.
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
- Невозможность остановиться
- Вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы.
- Сокращение времени на прием пищи на работе и дома, еда перед монитором.
- Пренебрежение семьей и друзьями
- Более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече.
- Игнорирование домашних обязанностей, учебы или состояния своего здоровья.
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
- Ложь друзьям или членам семьи о своей деятельности
- Проблемы с работой или учебой
- Вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности.
- «Тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия родителей или других членов семьи.
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.

Физические симптомы:

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц) (боли в запястье)
- Сухость в глазах
- Головные боли по типу мигрени
- Боли в спине

- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
- Пренебрежение личной гигиеной
- Расстройства сна, изменение режима сна

Терапия компьютерной зависимости.

Наши дети все чаще и чаще подвержены зависимости от компьютера, при этом им часто не хватает определенной психологической зрелости – например, способности к самоконтролю и самоуправлению, развитой рефлексии, а также умения и, главное, желания предвидеть возможные последствия (в особенности -- негативные) своих поступков. Поэтому **чтобы избавить детей от компьютерной зависимости, необходимо участие их родителей.** Вот некоторые действия, которые помогут избавиться Вашим детям от компьютерной зависимости.

Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».

Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.

Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

1. Установите для ребенка предел времени, которое можно проводить в Интернете;
2. Договоритесь с ребенком, что время от времени несколько дней подряд он не будет работать за компьютером;
3. Программным образом заблокируйте доступ к каким-то конкретным ресурсам Интернета;
4. Введите наказание за несоблюдение такого рода правил и ограничений и придерживайтесь их;
5. Помогите ребенку придумать другие развлечения, которые дают больше удовольствия, чем удовольствие, получаемое при работе за Компьютером;
6. Предложите ребенку каждый раз обращаться за помощью к Вам, когда собственных усилий для отказа от компьютера оказывается недостаточно;
7. Пара вспомогательных «рычагов» воздействия на ребенка: при зависимости от Интернета можно уменьшить скорость интернет-соединения в вашей квартире. Это усилит раздражение от Сети, а, стало быть, захочется выключить компьютер; отключите картинки, это сделает скучным пребывание в Сети;

И главное:

8. Повышайте самооценку ребенка;

9. Поощряйте социальную адаптацию Вашего ребенка;

10. Поощряйте спорт и другие виды активной деятельности вне дома;

11. Создайте прочные, доверительные отношения со своим ребенком. Это – ваша единственная реальная опора в борьбе с компьютерной зависимостью.

И все-таки, если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.

Правило ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) гласит: «Если мы вас лечим, мы помогаем вам сейчас. Если мы вас учим — мы помогаем вам всю жизнь».